

Szaszłyki z kurczaka z pieczonymi bakłażanami



Składniki

Opis wykonania

Szaszłyki

500 g - piersi kurczaka

5 łyżka - jogurtu

ząbki czosnku, średnie

1 łyżka - oliwy z oliwek

2 łyżeczka - startej skórki

z cytryny

2 łyżka - soku z cytryny

szczypta soli

Sos kolendrowy

300 ml - jogurtu greckiego

garść kolędry

ząbek czosnku

szczypta soli

(opcjonalnie kilka liści

mięty)

Cytrynowy kuskus

200 g - kaszy kuskus

500 ml - bulionu

warzywnego

5 łyżeczka - soku z cytryny

2 łyżeczka - startej skórki

z cytryny

Pieczony bakłażan

duży bakłażan

1 łyżka - oliwy

szczypta soli

Szaszłyki z kurczaka podawane z cytrynowym kuskusem i pieczonymi bakłażanami, polane sosem kolendrowym. To kurczak z warzywami w zupełnie nowej odsłonie.

Kurczak:

Umytą i wysuszoną pierś z kurczaka, ścinamy w połowie wysokości.

Uzyskujemy w ten sposób dwie części o wysokości ok. 1 cm.

Tak przygotowane piersi kroimy wzdłuż na paski szerokości ok 1 cm.

W misce mieszamy jogurt, oliwę, wyciśnięty czosnek, skórkę z cytryny, sok z cytryny, dwie szczypty soli.

Do tak przygotowanej marynaty dodajemy paski kurczaka, dokładnie mieszamy i odstawiamy najlepiej do lodówki na 20 min.

Po wyjęciu z lodówki paski kurczaka nawlekamy harmonijkowo na patyki szaszłykowe. Ilość mięsa na jednym patyczku zależy od naszych upodobań.

Patelnię grillową mocno rozgrzewamy, układamy szaszłyki i grillujemy je ok. 2 minut z każdej strony lub do momentu, kiedy będą przypieczone.

Jeśli korzystamy z piekarnika wybieramy funkcję grill, rozgrzewamy piekarnik do 250 stopni C i pieczemy szaszłyki po 5-6 minut z każdej strony.

Sos kolendrowy:

Jogurt, kolendrę, czosnek i sól blendujemy do uzyskania jednolitej masy (opcjonalnie kilka liści mięty).

Cytrynowy kuskus:

Odmierzoną w miseczce kaszę zalewamy warzywnym bulionem do wysokości ok. 0,5 cm powyżej wysokości kaszy, dodajemy skórkę z cytryny i sok z cytryny, całość mieszamy, przykrywamy i odstawiamy na około 5-7 minut.